

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:45~10:15 ストレッチボール30 別所以知子		おはようST 10:10~10:25 シェイプ15		おはようST				おはようST		おはようST		おはようST	
10:30~11:00 かんたんピクス30 古市昌代		初級 エアロ45 伊藤智恵子	10:50~12:00 スクール レディース (有料)	10:15~10:45 ショートエアロ30 油田直美		10:00~10:45 太極 拳45 別所以知子		10:15~11:00 中級 エアロ45 及川亜矢子		10:15~10:45 ステップ130 新麻衣子		10:30~11:15 ボデ イコン45 小林千穂子	
11:15~12:00 ブI 45 古市昌代	11:15~12:00 アク アピクス45 吉良裕代	11:30~12:30 ピラティス60 館みゆき		11:00~11:45 アク アピクス45 油田直美		11:00~11:45 中級エ アロ45 森沙智子		10:50~12:00 スクー ル レディース (有料)		10:55~11:40 中級エ アロ45 新麻衣子	11:00~11:45 ミット アクア45 都筑文字	11:30~12:00 ボール30 小林千穂子	
12:15~13:00 RampingUp45 都筑文字		12:40~13:10 ボディシェイパー30 駒田千亜希		12:00~12:45 中級 エアロ45 安田しのぶ		12:15~12:45 ボディシェイパー30 都筑文字		11:30~12:15 初級 エアロ45 小林千穂子		11:50~12:50 パワーヨガ60 水谷富美江		12:15~12:45 Ramping123 小林千穂子	
13:15~14:15 パワーエアロ 60 館み ゆき	13:15~13:45 アクアシェイプ30 萩野智之	13:20~14:20 コンビネーション 60 山川 ルミ	13:15~14:00 アク アピクス45 清田ひろ み	13:15~14:15 ラテンエアロ 60 館み ゆき		13:00~13:30 アクアダナベル30 都筑文字		12:45~13:30 ステ ップII 45 藤田美佐		13:00~14:00 コンビネーション 60 油田 直美	13:15~13:45 アクアワーク30 都筑文字	13:00~14:00 バレエティー 60 各週 変更	
14:30~15:15 チ&リラク45 磯部卓志	14:00~15:10 スクー ル ソフトスイム (有料)	14:15~14:45 アクアワーク30 藤室力良	14:15~14:45 アクア ワーク30 藤室力良	14:25~14:55 ストレッチボール30 小林睦		14:00~14:30 ショートエアロ30 小林千穂子		13:40~14:10 RAMPストロング30 磯部卓志	13:30~14:00 アクアワーク30 藤室力良			14:15~14:45 ボディシェイパー30 磯部卓志	14:30~15:00 ミットアクア30 小林千穂子
15:15~18:55 ジュニア ス イミング スクール (有 料)		15:15~18:55 ジュニア ス イミング スクール (有 料)		15:15~18:55 ジュニア ス イミング スクール (有 料)		14:40~15:40 パワーヨガ60 小 林千穂子		14:20~14:50 パルミックス30 磯部卓志	14:00~15:10 スクー ル ソフトスイム (有料)		14:30~15:15 初級 エアロ45 油田直美	14:00~18:55 ジュニア ス イミング スクール (有 料)	
18:55~19:40 バトルミ ックス45 磯部卓志		リフレッシュST		リフレッシュST		リフレッシュST		リフレッシュST		リフレッシュST			
19:50~20:50 跳ばないエア ロ60 林綾 子	20:00~20:30 アクアダナベル30 都筑文字	19:15~20:00 ピラ ティス45 館みゆき		19:00~19:45 中級 エアロ45 角村真由美		19:00~19:15 シェイプ15		19:00~19:30 RAMPストロング30 磯部卓志		19:00~19:30 ボディシェイパー30 都筑文字			
21:00~22:00 ファンク60 山川ルミ		20:10~20:55 中級 エアロ45 館みゆき		19:55~20:25 ステップI 角村真由美		19:20~20:05 初級エ アロ45 伊藤智恵子		19:40~19:55 シェイプ15		19:40~20:25 初級エ アロ45 伊藤智恵子	20:00~21:10 スクー ル マスターズ (有料)		
		21:10~21:55 ボディコ ン45 萩野智 之		サーキットシェイ プ 小林千穂子		20:20~21:20 パワーヨガ60 磯部卓 志		20:00~20:45 ステップ II 45 山 川ルミ		20:50~21:50 脂肪燃焼60 伊藤智恵 子			

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- レッスン開始30分前より受付を開始します。ジムカウンターにて、スタジオ参加カードをお受け取りください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。